

III TASE, 27.–29. november, 11.–13. ja 18.–19. detsember

KAVA

Reede, 27. november, Jakobi 5-203

10.00 – 10.15	saabumine, õppematerjalide jagamine
10.15 – 11.45	Tõnis Matsin Treenitavus ja sünnipärased eeldused
11.45 – 12.00	<i>kohvipaus</i>
12.00 – 13.30	Eva-Maria Riso Meeste ja naiste treenitavuse iseärasused
13.30 – 14.30	<i>lõuna</i>
14.30 – 16.00	Raivo Puhke Kiirus- ja jõutreeningu füsioloogiline eripära
16.00 – 16.15	<i>kohvipaus</i>
16.15 – 17.45	Raivo Puhke Vastupidavus- ja ultravastupidavustreeningu füsioloogiline eripära

Laupäev, 28. november, Jakobi 5-203

09.00 – 10.30	Aave Hannus Spordipsühholoogia rakendusvõimalused
10.30 – 10.45	<i>kohvipaus</i>
10.45 – 12.15	Aave Hannus Agressiivne käitumine spordis. Treeneri töö lapsevanematega
12.15 – 13.15	<i>lõuna</i>
13.15 – 14.45	Jaan Loko Sporditreeningu spetsiaalprintsiibid
14.45 – 15.00	<i>kohvipaus</i>
15.00 – 16.30	Jaan Loko Jõuvõimed ja nende arendamise meetodika
16.45 – 18.15	Jaan Loko Paindumus, osavus ning nende arendamise meetodika

Pühapäev, 29. november, Jakobi 5-203

09.00 – 10.30	Tõnis Matsin Aklimatiseerumine spordis
10.30 – 10.45	<i>kohvipaus</i>
10.45 – 12.15	Tõnis Matsin Treeningu adaptatsioonilised aspektid

12.15 – 13.15 *lõuna*
13.15 – 14.45 **Ants Nurmekivi**
Treeneri kutsemeisterlikkust mõjustavad tegurid
14.45 – 15.00 *kohvipaus*
15.00 – 16.30 **Ants Nurmekivi**
Treeningu juhtimine ja kontroll

Reede, 11. detsember, Jakobi 5-303

10.00 – 11.30 **Vahur Ööpik**
Tipp sportlase toitumisvajadused
11.30 – 11.45 *kohvipaus (r. 302)*
11.45 – 13.15 **Vahur Ööpik**
Toitumise erirežiimid. Toidulisandite kasutamine spordis
13.15 – 14.15 *lõuna*
14.15 – 15.45 **Ando Pehme**
Töövõime pikaajaline dünaamika
Sportliku vormi ajastamine
15.45 – 16.00 *kohvipaus (r. 302)*
16.00 – 17.30 **Priit Kaasik**
Sunnitud treeningpaus ja sellest taastumine

Laupäev, 12. detsember, Jakobi 5-203

09.00 – 10.30 **Jorgen Matsi**
Kiire edu soovist tulenevad probleemid spordis: stress ja läbipõlemine. Sporditraumade psühholoogilised aspektid
10.30 – 10.45 *kohvipaus*
10.45 – 12.15 **Jorgen Matsi**
Psühholoogilised oskused spordis II: kujutlustehnika kasutamine. Lõdvestuse kasutamine
12.15 – 13.15 *lõuna*
13.15 – 14.45 **Rein Jalak**
Taastumisvahendid spordis
14.45 – 15.00 *kohvipaus*
15.00 – 16.30 **Rein Jalak**
Taastumisprotseduurid spordis

Pühapäev, 13. detsember, Jakobi 5-203

09.00 – 10.30 **Alar Rikberg**
Suhtlemine avalikkuse ja meediaga
10.30 – 10.45 *kohvipaus*
10.45 – 12.15 **Alar Rikberg**
Organisatsiooni töö korraldamine
12.15 – 13.15 *lõuna*
13.15 – 14.45 **Rein Jalak**
Erinevate spordialade spordimeditsiiniline iseloomustus.
Taustajõud spordis I
14.45 – 15.00 *kohvipaus*

15.00 – 16.30 **Rein Jalak**
Erinevate spordialade spordimeditsiiniline iseloomustus.
Taustajõud spordis II

Reede, 18. detsember, Jakobi 5-303

10.00 – 11.30 **Lennart Raudsepp**
Ettevõtte ja organisatsiooni asutamine
11.30 – 11.45 *kohvipaus (r. 302)*
11.45 – 13.15 **Lennart Raudsepp**
Spordi rahastamine
13.15 – 14.15 *lõuna*
14.15 – 15.45 **Vahur Ööpik**
Keha kaitsesüsteemid
15.45 – 16.00 *kohvipaus (r. 302)*
16.00 – 17.30 **Vahur Ööpik**
Vee varud organismis

Laupäev, 19. detsember, Jakobi 5-203

09.00 – 10.30 **Ants Nurmekivi**
Kiirusvõimed ja nende arendamise meetoodika
10.30 – 10.45 *kohvipaus*
10.45 – 12.15 **Ants Nurmekivi**
Vastupidavus ja selle arendamise meetoodika
12.15 – 13.15 *lõuna*
13.15 – 14.45 **Rein Jalak**
Arstlik-pedagoogiline ja enesekontroll spordis
14.45 – 15.00 *kohvipaus*
15.00 – 16.30 **Rein Jalak**
Doping spordis